Nervenheilmethode

ohne Arznei.

Für

Kranke und Gesunde.

„Si quid novisti rectius istis,
Candidus imperti; si non, his utere mecum."

Dritte, neu durchgesehene Auflage.

München.
C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung (Oskar Beck).
1890.

Nervenheilmethode

ohne

Arznei.

Nervenheilmethode
ohne Arznei.

Für

Kranke und Gesunde.

„Der Mensch lebt nicht vom Brode allein, sondern von jedem Worte, das aus dem Munde Gottes gehet."

Dritte, neu durchgesehene Auflage.

München.
C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung (Oskar Beck).
1890.

C. H. Beck'sche Buchdruckerei in Nördlingen.

Vorwort.

Zu den schwersten Krankheiten gehören Nervenleiden, weil sie nicht blos auf dem Körper, sondern auch auf der Seele lasten. Gleichwohl giebt es kaum irgend eine Krankheit, welche, wenn auch nicht theoretisch, so doch praktisch mehr vernachlässigt wird, als gerade diese.

Eine große Anzahl sonst tüchtiger Aerzte erhebt sich hinsichtlich der Nervenleiden nicht über die Begriffe der Laien und auch ihnen gilt das kräftige Aussehen des Patienten, das

Nichtvorhandensein eines objektiven Krankheitssymptoms als die sicherste Bürgschaft dafür, daß der Grund des Uebelbefindens lediglich auf Einbildung beruhe.

Andere Aerzte, welche alle Merkmale der Nervenleiden recht wohl aufzuzählen vermögen und diese vorkommenden Falls erkennen, stellen dennoch die Behauptung auf, daß sich eigentlich nicht viel gegen sie thun lasse; die wirksamsten Mittel seien gute Kost, frische Luft, leichter Sinn, Ruhe, Selbstbeherrschung.

Damit ist jedoch wenig oder gar nichts gesagt. Gegen Nervenleiden läßt sich, wie gezeigt werden wird, sehr viel thun und muß sehr viel gethan werden. Leichten Sinn aber, Ruhe und Selbstbeherrschung empfehlen, heißt nichts Anderes, als dem Kranken Gesundheit verordnen, nicht aber, ihm die Mittel an die Hand geben,

durch welche die verlorene Gesundheit wieder zu gewinnen ist.

Noch andere Aerzte, insbesondere solche, welche der neueren medizinischen Richtung angehören, deduciren mit Kaltblütigkeit: da man bei Untersuchung kranker Nerven durch das Mikroskop bis jetzt keinerlei Abnormitäten wahrgenommen habe, sei man auch nicht im Stande, kranke Nerven ärztlich zu behandeln. Als ob es nicht Jahrhunderte anstehen könnte, bis das Mikroskop in dieser Frage ein Ergebniß liefert, wenn ein solches überhaupt im Bereiche der Möglichkeit liegt, und als ob über mikroskopischen Untersuchungen empirische Heilversuche versäumt werden dürften.

Die Gesunden verlangen von den Kranken Geduld, ohne selbst Geduld zu beweisen. Während man bettlägerigen Kranken, die weit ver-

drießlicher und reizbarer sind als Nervenleidende, jederzeit Nachsicht angedeihen läßt, mit Sorgfalt sie hegt und pflegt, macht man Nervenleidende für ihren Unmuth und jede Aeußerung desselben ausschließend moralisch verantwortlich, und je übler sie sich befinden, desto unbedenklicher wenden sich Liebe und Theilnahme von ihnen ab. Hat ja doch auch der Arzt der Umgebung des Kranken und als ein Mann der Diskretion aller Welt schon versichert, daß der Kranke nur Hypochonder oder die Kranke nur hysterisch sei, daß es eine Menge Kranker gebe, um die es weit gefährlicher stehe!

Angesichts solcher Thatsachen lehrt nun die folgende Heilmethode den Kranken vor Allem, sich selbst heilen.

Ferner unterscheidet sie sich wesentlich nicht nur dadurch von den bisherigen Heilmethoden, daß sie

verschiedene, namentlich die Kaltwasserheilmethode und die Heilgymnastik mit einander verbindet, sondern noch mehr dadurch, daß sie trotz aller Widersprüche die Anwendung psychischer Mittel, negativer und positiver, mit gleicher Entschiedenheit, wie die Anwendung physischer und sogar vorzugsweise fordert. Sie nimmt den ganzen Menschen in Angriff und in erster Linie seine stärkste Kraft: die sittliche.

Endlich hat sie der Verfasser für alle Stadien der Nerven- und Gemüthsleiden und für Kranke in den mißlichsten äußeren Verhältnissen berechnet.

Was die Form anlangt, so ist auch diese neu durch Kürze. Principien regen an und werden behalten, Abhandlungen aber langweilen nicht selten und werden vergessen.

Da die folgende Heilmethode nicht gemacht, sondern entstanden ist, da sie sich bereits in

Fällen bewährt hat, in welchen Kranke von Aerzten gänzlich aufgegeben und verlassen waren, hegt der Verfasser die feste Ueberzeugung, daß sie noch vielen Nervenleidenden Heilung, allen Linderung bringen werde.

J. S.

Uebersicht.

I. Allgemeines.

Axiome.

II. Physische Heilung.

III. Psychische Heilung.

IV. Verbindung der physischen und psychischen Heilung.

V. Schluß.

I.

Allgemeines.

Axiome.

§ 1.

Wesen der Krankheit.

Alle medizinischen Schulen stimmen darin überein, daß Nerven- und Gemüthsleiden physisch-psychische Leiden sind.

In den Nerven wohnt die Seele.

§ 2.

Nähere Bestimmung.

Nerven- und Gemüthsleiden sind Schwächezustände.

§ 3.

Begründung der Heilmethode.

Die Natur heilt selbst.

Du magst diese Fahne um so zuversichtlicher aufpflanzen, als sich eine eigene Schule um sie gebildet hat und als sie die letzte Zuflucht aller anderen medizinischen Schulen ist.

§ 4.

Wesen der Methode.

Sind Nervenleiden physisch-psychische Leiden, so folgt daraus, daß entsprechend die Heilung eine physisch-psychische sein muß.

§ 5.

Nähere Bestimmung.

Sind sie Schwächezustände, so können sie nur durch Stärkung der erkrankten Sphären beseitigt werden.

§ 6.

Charakter der Heilmittel.

Ohne Ruhe keine Sammlung der Kräfte, ohne Uebung keine Steigerung derselben.

II.

Physische Heilung.

§ 7.

Speise.

Der Organismus bildet sich aus der Nahrung, aus Speise und Trank.

Deshalb vor Allem diese kräftig. Frühstück: gute Milch mit Weißbrod oder Fleisch, gehacktes, gut gesalzenes gebratenes Rindfleisch, oder weiche Eier. Genieße wo möglich nichts bis Mittag. Dazwischen jedoch ein Glas frisches Wasser. Reichliche und kräftige Mittagskost, wo möglich ohne Gewürz. Genieße nichts bis Abend. Dazwischen wieder mindestens ein Glas frisches Wasser. Leichte Abendkost um 5 oder 6 Uhr: Suppe, Kalbfleisch, dergl. mit einem Glas guten Bieres. Vor dem Niederlegen wieder ein Glas Wasser.

Gute butterhaltige ungekochte Milch, Hülsenfrüchte, fettes Fleisch, insbesondere Rindfleisch, sind zweckdienlich; Milch und Butter für den Abend.

Vernachlässige die Verdauung nicht.

§ 8.

Trank.

Frisches Wasser ist der naturgemäßeste, zum Auflösen, zum Reinigen unumgänglich nothwendige Trank.

Verträgst du das Wasser nicht kalt, trinke es warm.

Kaffee und Wein genieße mit größter Vorsicht.

§ 9.

Schlaf.

Schlafe wo möglich nur bei Nacht; bei Tage höchstens vor oder nach dem Mittagessen, wenn es dir zuträglich ist.

Im Verlaufe der Kur gehört es zu den vorzüglichsten Stärkungsmitteln, daß du nach und nach den Schlaf am Tage überwindest; denn ein solcher Schlaf ist Unnatur, führt zu Trägheit, Meditationen, Träumereien u. s. w.

Anstatt seiner — Ruhe, durch welche du den gleichen Zweck besser erreichst. Nach dem Frühstück

und Abendessen halte mindestens eine halbe Stunde Ruhe, bequem sitzend, lehnend, aber nicht liegend.

Zur Diätetik des Schlafes gehört, daß du dich jeden Abend zwei Stunden, mindestens eine Stunde vor dem Niederlegen in die Stille zurückziehst — allein zu sein hast du deshalb nicht nöthig —, nach und nach alle Eindrücke, alles Irdische bei Seite legst und dich zuletzt deinem Gott übergiebst.

In dem Bette nie denken! Abgesehen davon, daß während des Liegens die Phantasie vorherrscht, verscheuchst du den Schlaf, wenn du denkst. Da dein Geist aber thätig ist, bis du einschläfst, so denke, daß du nichts denken willst und befiehl dich dem Allmächtigen auf Gnade und Ungnade — beides wieder und immer wieder. Betrachte höchstens die Nichtigkeit aller Dinge. Vergegenwärtige dir den Schlaf der Kinder, die überall schlafen können; Napoleon, der auch überall schlafen konnte und größere Sorgen hatte als du. Verhelfen dir alle diese Mittel nicht zum Schlaf, so stelle dich schlafend.

Liege auf Roßhaaren, Kopf hoch, und gebrauche wollene Decken.

Des Morgens stehe auf, sobald du erwacht bist. „Wer rasch aufsteht, steht leicht auf.“

§ 10.

Körperliche Ruhe.

Abgesehen von der soeben vorgeschriebenen Ruhe mußt du auch nach jeder Anstrengung ausruhen, ferner jeden Tag mehrere Stunden sitzen und dich beschäftigen, Anfangs weniger, später mehr.

Du erreichst auf solche Weise einen doppelten Zweck: es werden sich die Kräfte deines Körpers sammeln und du wirst auch von außen deinem Geiste Ruhe beibringen.

§ 11.

Luft.

Sei darauf bedacht, stets frische, reine Luft um dich zu haben.

Bringe jeden Tag gewisse Stunden, darunter eine Morgenstunde, im Freien zu, wo möglich unter

Bäumen, im Wald, insbesondere Nadelwald, jedoch niemals ohne einen damit zu verbindenden bestimmten Zweck.

Gestatten es deine Verhältnisse, so wohne eine Zeit lang in einer Gebirgsgegend.

Kannst du nicht im Freien sein, so öffne wenigstens die Fenster fleißig.

Meide den Tabakrauch.

§ 12.

Bad.

Während des Sommers nimm Morgens oder Vormittags oder Abends vor dem Essen Flußbäder.

Bei kaltem Wetter und während des Winters laß dich Morgens vor dem Frühstück oder Abends vor Tisch oder eine Stunde vor Schlafengehen mit frischem mineralsalzhaltigen Wasser (Orber Salz — einen Löffel voll auf eine Maas) und darauf mit einem trockenen Tuch abreiben oder nimm ein Regenbad.

Bewegung nach jedem Bade bis zu vollständiger Erwärmung darf nicht fehlen.

Das Wasser zu Hause ist Anfangs lau, dann immer kälter bis zur Temperatur brunnenfrischen Wassers im Sommer zu nehmen.

Willst du nicht Wasser gebrauchen, so laß dich trocken abreiben. Das kann dir nie schaden, nur nützen.

Den Kopf laß frei; nur dem Regenbade magst du ihn aussetzen, jedoch mit einem Tuche bedeckt.

§ 13.

Körperliche Temperatur.

Die Hitze schadet dir.

Meide überhaupt schnellen Temperaturwechsel, kleide dich nach den Jahreszeiten, iß warm, nicht heiß; aber alles nicht pedantisch.

Frieren darfst du nicht.

Willst du dich schnell erwärmen, so thue es durch Bewegung — nicht bloß der Beine, sondern aller Glieder.

Sei namentlich auf warme Extremitäten, auf warme Füße bedacht.

§ 14.

Turnen.

Der wichtigste Theil der physischen Kur ist Turnen und körperliche Arbeit.

Du sollst zu einem doppelten Zwecke körperlich thätig sein: einmal — damit deine Muskeln und Nerven erstarken, damit überhaupt der physische Mensch sich ausbilde; sodann — damit dein Geist untertauche, ruhe und so auch der geistige Mensch sich erhole.

Aus Schreber's Heilgymnastik magst du lernen, wie auch der schwächste Mensch im Stande ist, zu turnen.

Zuerst nur Wendungen, hierauf Gliederbewegungen u. s. w.

Eiserne Hanteln! Siehe Dr. Kloß: Hantelübungen.

Bietet sich die Gelegenheit, so mache den Versuch, ob dir nicht mäßiges Fahren und Reiten dienen.

§ 15.

Körperliche Arbeit.

Wie jede Arbeit sei auch deine körperliche Zweckarbeit.

Vollende, damit du Freude findest.

Fang mit blutwenig an, harre aus und steigere von Woche zu Woche oder von Monat zu Monat.

Zur Beschäftigung der leichtesten Art gehören häusliche Verrichtungen, Vögelzucht, Botanik u. s. w. Buchbinder-, Laubsäge- und Schreinerarbeiten sind zu empfehlen.

§ 16.

Maas.

Dein Verfahren hinsichtlich alles materiellen Lebens und aller materiellen Kräfte sei ein allmählig, sehr allmählig steigerndes.

Dein Vorbild sei der Krotoniade Milon, der es durch Uebung dahin brachte, daß er einen Stier über die Rennbahn trug.

III.

Psychische Heilung.

§ 17.

Moral.

Die beste Diät des Geistes ist vor Allem in dem Moralgesetz enthalten. Das Moralgesetz heilt aber nicht blos den Geist, sondern auch den Leib; denn wohnt der Geist in den Nerven, so wirkt er auch auf die Nerven.

Bricht Alles um dich und brichst du selbst: an Gottes Gesetz und seiner Erfüllung laß dir genügen.

„Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und nach Erden; wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch Gott allezeit meines Herzens Trost und mein Theil.“

Verstehst du das Gesetz nicht, so folge blind; du wirst es verstehen lernen und durch das Gesetz gelangen zur Freiheit.

Jede, auch die geringste gute That stärkt dich, wie dich jede, auch die geringste böse That schwächt.

Fliehe die Lust zum Bösen, so fliehst du das Böse selbst.

Es ist dein erster und heiligster Beruf, Gott zu dienen, und diesem Berufe vermagst du unter allen Umständen zu leben.

„Trachtet am ersten nach dem Reiche Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch alles Andere von selbst zufallen.“

§ 18.

Religion.

Trost, Zufriedenheit, Hoffnung, Muth und Stärke wirst du aus der Religion schöpfen. Sie macht froh und guter Dinge. Weder die Lehre des alten, noch die des neuen Testaments ist finster.

„Der freudige Geist enthalte“ — stütze — „dich!“ singt David.

„Das ganze Evangelium ist eigentlich nichts als vergebende Liebe, die mit unendlicher Milde das irrende Herz fortwährend ruft und lockt, zurückzukehren zu dem Quell seiner Seligkeit.“

Den Leib betrachtet das Christenthum als „Tempel“ des Geistes.

Lies regelmäßig des Morgens und des Abends in der Bibel: in dem alten Testament insbesondere den Psalter — Psalm 27, 34, 51, 91, 142, 145 —, die Sprüche Salomonis; in dem neuen Testament das Evangelium Matthäi und Lucä, die Briefe Pauli u. s. w.

Kannst du nicht selbst lesen, so laß dir vorlesen.

In keinem Buche findet sich eine gründlichere und verständlichere Psychologie als in der Bibel.

§ 19.

Gebet.

„Wenn du krank bist, so bitte den Herrn — — er wird dich gesund machen. Laß von der Sünde und mache deine Hände unsträflich und reinige dein Herz von aller Missethat.“

Alles was du für Leib und Seele, Zeit und Ewigkeit nöthig hast, lehren dich die sieben Bitten des Vaterunsers.

Nächst dem Vaterunser und den Psalmen sind geistliche Lieder, namentlich die von Gellert, Gerhardt und Winkler, die herrlichsten Gebete.

Halte Andacht des Morgens, des Mittags und des Abends; auch zu anderen Zeiten, wenn es dir schwer zu Muthe werden will.

Merke dir für das Beten, daß du nicht reflektirst und Gott nicht Zeit noch Wege vorschreibst.

Was des Einzelnen Gebet nicht vermag, vermag oft gemeinsames.

„Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn.“

§ 20.

Geistige Ruhe.

Die kranke Psyche bedarf der Ruhe.

Da aber der Geist auf die Dauer nicht unthätig oder ohne Objekt sein kann, so beschäftige hauptsächlich auf die oben angegebene Weise — Turnen, körperliche Arbeit — dein niedrigstes geistiges Vermögen, das Anschauungsvermögen.

Uebe den Geist an der sinnlichen, gegenwärtigen, wirklichen Welt.

Beschäftige dich mit Kindern.

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kindlein, könnt ihr nicht in das Reich Gottes kommen.“

Etwa zu befürchten, daß wir an Geistesfähigkeit verlieren, wenn unsere Sinne thätig, wäre so wenig richtig, daß das gerade Gegentheil zutrifft.

„Wer seine Seele zu verlieren scheint, wird sie gewinnen.“

§ 21.

Das Ich.

Gieb dein Ich, nicht dich selbst, vollständig auf.

Brich vollständig mit allen Liebhabereien, Neigungen und Leidenschaften.

Es geschieht dies durch festen Entschluß, das soeben besprochene Verfahren und dadurch, daß du dich in die weiter unten zu behandelnde Lebensordnung fügst und Alles, was diese stört, mit Energie zurückweisest.

„Aergert dich dein Auge, so reiß es aus.“

Ob du dich dabei wohl befindest oder nicht, muß dir völlig gleichgültig werden. Um so schöner und reicher wird dir das Ergebniß sein, welches du erreichst.

„Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewänne und nähme Schaden an seiner Seele.“

§ 22.
Gemüth.

Dein Gemüth wird gleichfalls auf solche Weise freier.

Außerdem erleichtert es der Aufenthalt in der freien Natur, der Umgang mit guten, mit fröhlichen Leuten.

Auf diejenigen, selbst auf Aerzte, welche dir lediglich Bewegung, Spazierengehen, Laufen über Berge u. s. w. rathen, höre nicht.

Auch im Freien fasse stets, wie bereits empfohlen, einen bestimmten Gegenstand, ein Objekt ins Auge.

Geh nicht zu viel allein.

Sei ein Menschenfreund; denn du bist auch ein Mensch.

Dünke dich weder besser, noch schlechter als irgend einer.

Der sittliche Mensch ist der wahre Mensch. Sittlichkeit aber unterscheidet sich von Wissen und von Bildung. Nicht selten steht der rohe Bauer als sittlicher Mensch über dem feingebildeten Städter. Derbheit und Rohheit gehören überhaupt zu den geringsten Vorwürfen, die gerade du Anderen machen darfst.

Suche robuste Naturen auf! Verkehre mit dem Landvolk, dessen Einfachheit dir ein Vorbild sein mag.

Was deine Beschäftigung und deinen Umgang betrifft, so gleiche dem Cincinnatus, der von den Staatsgeschäften zu dem Pfluge gieng und von diesem zu jenen.

Das Leben geht der Wissenschaft voran, die Bücher sind spät gekommen und aus dem Leben läßt sich eben so viel und noch mehr lernen, als aus den Büchern.

Wenn du nur von deinen Büchern zehrst und alle deine Bücher würden verbrennen, wie unglücklich hätten sie dich gemacht!

§ 23.

Das Denken.

Laß dein Denkvermögen längere Zeit ruhen.

Reflektire wenig, stelle nicht zu viele Betrachtungen über deinen Zustand, über dein Schicksal, über Glück und Unglück u. dergl. an:

„Manches können wir nicht versteh'n.
Lebt nur zu, es wird schon geh'n."

Auch dich hat Gott gewollt; denn du bist.

§ 24.

Hauptregel für das Denken.

Für dein Denken ist der wichtigste, als Princip festzuhaltende Satz: du bringst einen Gedanken, insbesondere auch einen trüben, nur dadurch fort, daß du einen anderen Gedanken fassest.

Kämpfe dich also mit trüben und schlimmen Gedanken nicht ab, sondern sei stolz, verachte sie und gehe einfach zu etwas Anderem über.

Auch hiemit ergibt sich die Rechtfertigung dessen, was oben hinsichtlich der Ruhe der Psyche gesagt

wurde und unten hinsichtlich der Abwechslung folgen wird.

§ 25.

Geistige Arbeit.

Wenig geistige Arbeit und nicht anstrengende!

Willst und kannst du dich mit Büchern beschäftigen, so lies zuerst Kinderbücher, naturwissenschaftliche Werke, übersetze leichte Schriftsteller, mache Auszüge u. s. w.

Allmählig verhalte dich nicht blos receptiv, sondern auch produktiv.

Steigere überhaupt auch auf dem psychischen wie auf dem physischen Gebiete, bis du zuletzt im Stande bist, nach Wunsch geistig zu arbeiten.

§ 26.

Phantasie.

Am allermeisten hüte dich vor der Phantasie, welche gleichfalls mitleidet, namentlich vor der ersten Erregung derselben.

„Principiis obsta“ — widersetze dich dem Anfang! ist wie überhaupt, so auch hier eine goldene Regel.

Selbstverständlich wirst du Romane u. dgl. bei Seite legen.

Wie das Träumen ist es reines, auch bei Gesunden vorkommendes, von diesen jedoch unbeachtet gelassenes Nervenspiel, wenn die verschiedensten Erinnerungen, wenn Bilder aller Art vor deiner Seele auftauchen.

Mache es wie die Gesunden, gehe solchen Erscheinungen nicht nach, schreite einfach zu etwas Anderem, und sie sind nicht nur unschädlich, sondern sie verschwinden auch.

Das mächtigste Gegenmittel gegen überwuchernde Phantasie besteht darin, daß du dich mit Zähigkeit an die Wahrheit hältst.

§ 27.

Gefühl.

Auf dem krankhaften Vorherrschen der Phantasie

und des Gefühls beruht deine Aengstlichkeit, deine Unbeständigkeit, dein Trübsinn u. s. w.

Nimm deshalb zu etwas Anderem, namentlich zu körperlicher Arbeit, deine Zuflucht, sobald du dich auf Gefühl: Geschlechtsliebe, Sehnsucht, Aerger, Haß u. dergl. ertappst.

Um dein Gefühl zu schonen, lies keine lyrischen Gedichte, meide auch schallende Musik.

„Wer sich auf sein Herz" — auf sein Gefühl — „verläßt, ist ein Narr."

„Selig sind, die reines Herzens sind; denn sie werden Gott schauen."

§ 28.

Hauptregel für das Gefühl.

Dem Gefühle setze Männlichkeit, ja Härte und Pflicht entgegen.

„Viriliter age et confortetur cor tuum et exspecta dominum" — sei getrost, handle wie ein Mann, unverzagt, und harre des Herrn.

„Dem gepreßten Herzen klinget
Mancher tröstende Akkord;
Aber wahren Frieden bringet
Nur ein einz'ges strenges Wort.

Pflicht, geübt mit festen Herzen,
Bleibt allein euch ewig treu,
Sie allein heilt alle Schmerzen,
Sie allein macht Menschen frei.

Kraft und Weisheit, Licht und Frieden
Blüh'n aus streng geübter Pflicht.
Hört, in diesem stillen Liede
Kündigt sich das Weltgericht."

Auch schwer krank hast du Pflichten genug: das höchste irdische Gut, die Voraussetzung aller anderen Güter, Gesundheit zu erstreben, auszuhalten, Geduld zu üben, namentlich an dir selbst.

„Wer sich Geduld gewöhnet an,
Hat in der That was Großes gethan."

Noch mehr aber hat gethan, wer zu entbehren weiß; denn am häufigsten entspringen Unzufriedenheit und Ungeduld aus der Lust, zu genießen.

Entbehren aber und zwar im Großen lernst du dadurch, daß du dir freiwillig Entbehrungen im Kleinen auferlegst.

„Felicitate non egere, felicitas est“ — des Glücks nicht bedürfen, ist das wahre Glück.

§ 29.

Wille.

Es sei dir eisernes Gesetz, was du mit Ruhe und Ueberlegung dir vorgenommen hast, ohne Aufschub und mit Entschiedenheit auszuführen, und so den Willen schnell und stark wirken zu lassen.

„Aufschub ist Folter.“

Mag auch das Eine und Andere mißlingen: nur nicht ängstlich!

§ 30.

Geistige Temperatur.

Halte auch in geistigen Dingen stets gleiche Temperatur.

Uebermäßige Freude ist ebenso schädlich wie übermäßiger Schmerz. Darum leere niemals ein Vergnügen auf die Hefe. Schmeckt's am Besten, höre auf.

Ergieb dich und spiele mit deinen Ketten.

Kraft und Maas! sei dein Wahlspruch.

§ 31.

Sorgen.

Entschlage dich der Sorgen, zumeist der selbstgeschaffenen; denn „Sorgen machen das Herz krank."

Von den wirklichen übertrage, so viel du kannst, bis zur Besserung deines Zustandes Anderen.

„Alle euere Sorgen werfet auf ihn; denn er sorget für euch."

„Was sorgst du dich in deinem Sinn
Und quälst dich Tag und Nacht?
Nimm deine Sorg und wirf sie hin
Auf den, der sie gemacht."

§ 32.

Dankbarkeit.

Bedenke, daß die Welt nicht vollkommen ist. Halte dir aber nichtsdestoweniger alle Dinge und recht oft vor, auf denen der Reiz des Lebens beruht: die Schönheit der Natur, die Wohlthaten, die du von Gott empfangen hast, was er dir immer noch vor Anderen beschieden u. s. w.

„Wenn du Gott wolltest Dank für jede
Wohlthat sagen,
Du hättest gar nicht Zeit, noch über Weh
zu klagen.“

Versäume darum nicht, täglich und regelmäßig Gott zu danken und Gott zu loben.

Loblieder wirken mächtig.

§ 33.

Fortschritt.

Wer nicht vorwärts geht, geht rückwärts.

Heiter, heiter —
Immer weiter!

„Wer die Hand an den Pflug legt und schaut rückwärts, ist nicht geschickt zum Reiche Gottes.“

„Lasse, was dahinten ist und strecke dich nach dem, was vornen ist.“

§ 34.

Eine Gesammtregel.

„Willst du dir ein hübsch Leben zimmern,
Mußt dich um Vergang'nes wenig kümmern;
Und wäre dir auch was verloren,
Mußt immer thun wie neugeboren.
Was jeder Tag will? sollst du fragen,
Was jeder Tag will? wird er dir sagen.
Mußt dich am eig'nen Thun ergötzen,
Was And're thun, das mußt du schätzen;
Besonders keinen Menschen hassen
Und alles Andere Gott überlassen.“

IV.

Verbindung der physischen und psychischen Heilung.

§ 35.

Ordnung und Stundenplan.

Entwirf dir nach den vorausgegangenen Sätzen einen möglichst einfachen Lebensplan, Stundenplan schriftlich und nimm in denselben die verschiedenen Thätigkeiten des Lebens auf, jedoch reduzirt; bilde darinnen überhaupt das Leben im Kleinen nach.

Allmählig hast du zu steigern, insbesondere auch die Thätigkeit des Geistes.

Durch das Gesetz zur Freiheit!

§ 36.

Berücksichtigung des Wechsels.

Aller Reiz des Lebens beruht auf Abwechslung wie alle Gesundheit auf Bewegung.

Darnach richte dein Leben ein.

Den Wechsel, der Anfangs ein rascherer sein muß, mindere später.

§ 37.

Berücksichtigung der Ruhe.

Vergiß in deinem Plane die Ruhe nicht, die Stille.

Ruhe und Stille sind ja höchst wichtige Heilmittel.

Kannst du die Außenwelt betrachten, ohne dabei zu denken, so ist diese Ruhe die beste. Bemühe dich, sie dir anzueignen.

Dagegen hüte dich vor Müssiggang und Einsamkeit. Zeichne, rechne, zähle lieber. Bekritzle, wie Friedrich der Große, Papier, wenn du nichts Anderes thun kannst.

§ 38.

Sorgenstunden.

Mußt du sorgen, so setze selbst und namentlich für das Sorgen bestimmte Stunden an, täglich eine, besser wöchentlich zwei.

Für diese Stunden magst du die Sorgen, die dir zu anderen Zeiten in den Sinn kommen, auf einen Zettel bemerken.

Es gelingt dir auf diese Weise, die Sorgen zurückzudrängen.

§ 39.

Selbstbeherrschung.

Du stärkst deinen kranken Willen dadurch, daß du deinem Stundenplan hartnäckig folgst.

Ferner lernst du auf solche Weise, nachdem du dir selbst objektiv geworden, dich überhaupt selbst beherrschen.

„Nichts gibt uns wahre Freiheit, was uns nicht die Herrschaft über uns selbst gibt.“

„Tapfer ist der Löwensieger,
Tapfer ist der Weltbezwinger,
Tapf're, wer sich selbst bezwang.“

§ 40.

Mitwirkung Anderer.

Hast du einen lieben Menschen, einen treuen Freund, einen gewissenhaften Seelsorger, einen Arzt,

welchem der Mensch nicht blos Leib, sondern eben so sehr Seele ist, so laß dir beistehen und dich kontrolliren.

Sehr viel kann dir ein gebildeter Arzt durch Belehrung nützen.

§ 41.

Ausdauer.

Hast du wegen körperlicher Schmerzen, wegen Herzklopfens, Krachens der Gehirnnerven — die beiden letzteren dürfen dich nicht beunruhigen — deine Ordnung unterbrechen müssen, was hundertmal geschehen wird, oder bist du sonst gestrauchelt, so richte dich sofort wieder auf mit Gebet, Vorsatz und Wachsamkeit.

Hüte dich überhaupt vor allzugroßer Sicherheit.

„Erneuere dich täglich im Geiste deines Gemüths.“

§ 42.

Gegenwart.

„Divide et impera“ — theile und herrsche.

Deshalb lebe immer nur für einen Tag und nimm dein Kreuz jeden Tag von Neuem auf dich!

Sogar der kerngesunde Göthe sagt einmal:

„Nur dem gebührt die Freiheit und das Leben,
Der täglich sie erobern muß.“

„Sorget nicht für den anderen Morgen; denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, daß ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe.“

V.

Schluß.

§ 43.

Anwendung der Vorschriften.

Lies diese Vorschriften stets von Neuem, Anfangs alle zwei Tage, und passe sie deiner individuellen Natur, insbesondere deiner Leistungsfähigkeit, sowie deinen individuellen Verhältnissen an.

Bist du träge, thue mehr —, bist du aufgeregt, thue weniger, als du thun möchtest.

Halte überhaupt alle deine Thätigkeiten im Gleichgewicht.

Die Beobachtung sämmtlicher Vorschriften würde am schnellsten die Wiederherstellung deiner Gesundheit bewirken; aber auch schon die Anwendung eines Theils derselben wird dich fördern.

In den mißlichsten äußeren Verhältnissen kannst du die für die Psyche gegebenen erproben.

§ 44.

Stillschweigen.

Klage nicht; denn „wer klagt sein Leid, der macht es breit.“

Dein Uebel besprich nur mit einem verständigen Arzte, mit deinem vertrautesten Freunde.

Rede auch außerdem wenig von dir selbst, damit du dich selbst vergissest.

Wie geht es? ist tausendmal Frage der Neugier, nicht der Theilnahme.

Sei kein Tadler, damit nicht Bitterkeit in dich einziehe.

„Bessere“ vielmehr „dich selbst, so besserst du die Welt.“

Laß überhaupt nicht aus deinem Munde gehen, was nicht taugt.

Denn nicht blos jede böse That, auch jedes böse Wort kehrt sich wie ein giftiger Pfeil gegen dich.

„Wenn ihr stille bliebet, würde euch geholfen.“

§ 45.

Thaten.

Handle!

Bedenke, daß eine erkannte Wahrheit thun mehr werth ist, als tausend erkennen, ohne sie zu thun.

„Der Glaube ohne Werke ist todt."

§ 46.

Selbstständigkeit.

Deine Heilung muß zugleich und überwiegend aus dir selber kommen; rein von außen kommt sie nimmermehr.

„Erquickung wirst du nicht gewinnen,
Wenn sie dir nicht aus eig'nem Busen quillt."

Es gelingt — aber Zeit! Monate, ein Jahr, Jahre!

§ 47.

Hoffnung.

Wie andere Krankheiten sind auch Nerven= und Gemüthsleiden heilbar.

Konnte sich König Mithridates an Gift gewöhnen, um wie viel mehr vermagst du zur Natur zurückzukehren.

Mit den Ergebnissen fängt man aber nicht an, sie folgen nach.

§ 48.

Freiheit.

Dein festester Standpunkt, dein sicherstes Asyl, deine schönste Höhe sei deine Gottesgemeinschaft.

Dein gründender Anker sei das Gebet.

Kannst du nicht glauben, so führe ein gottseliges Leben und du wirst Gottes inne.

„Wer meinen Willen thut, der wird erkennen, ob meine Lehre von Gott sei."

Kannst du nicht beten, so versuche es, halte an und du lernst es.

Ruhe auf Gott und dir selber.